

# SEX O NO SEX

---

Com, quan, per què i amb qui?

---

Guia d'orientacions per a la realització  
d'activitats educatives

## NOTA SOBRE L'ÚS DE LES FORMES MASCULINA I FEMENINA EN AQUESTA GUIA:

En el text d'aquesta guia s'empren noms invariables pel que fa al gènere, sempre que ha estat possible. També s'utilitza sovint el terme neutre "les persones" per facilitar la lectura i evitar un ús excessiu de les formes masculina i femenina a la vegada.

© Promoció i Desenvolupament Social, associació (PDS)

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Provença, 79, baixos 3a - 08029 Barcelona

Tel.: 93 430 71 70

[pds@pdsweb.org](mailto:pds@pdsweb.org)

[www.pdsweb.org](http://www.pdsweb.org)

Edició: Barcelona, 2021

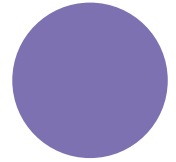
Tiratge: 500 exemplars

Dipòsit legal: B 17858-2021

Disseny gràfic i maquetació: E. Bosch

## ÍNDEX

Introducció .....	4
Activitat 1: Visita guiada i debat .....	5
Activitat 2: Busquem una persona per compartir pis .....	10
Activitat 3: Aventures i desventures d'un condó .....	14
Activitat 4: Com dir NO .....	19



## INTRODUCCIÓ

A dia d'avui més de 33 milions de persones han mort degut a infeccions pel VIH. Un informe de la *Direcció General de Salut Pública (Sistemes Autònomicos de Vigilancia Epidemiològica)* de l'any 2020 alerta que gairebé el 30% dels nous casos d'infeccions pel VIH/sida es produïen en joves menors de 25 anys i això es deu principalment al fet que, als països occidentals, les persones joves donen per superada aquesta epidèmia o, en tot cas, la consideren limitada als països en vies de desenvolupament.

D'altra banda, s'observa que, entre el jovent, la infecció pel virus del VIH es produeix fonamentalment a través de conductes sexuals de risc, les quals comporten també moltes altres conseqüències sanitàries i socials (com ara ITS i embarassos no desitjats), que s'han incrementat en el nostre entorn.

A més, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut de l'any 2021, a nivell global 1 de cada 3 dones ha estat víctima de la violència sexual en algun moment de la seva vida, la majoria per part de la seva parella íntima. Aquesta mena de violència pot afectar la salut física, mental, sexual i reproductiva i pot augmentar el risc d'una ITS.

**Sex o No Sex: Com, quan, per què i amb qui?** és una exposició per facilitar l'aplicació d'activitats de prevenció de les ITS i d'embarassos no planificats a grups d'adolescents. Tanmateix, —més enllà d'ajudar a evitar malalties i embarassos (que també)— **Sex o No Sex** adopta un enfocament de promoció de la salut amb una visió positiva, inclusiva i desenfadada de la sexualitat, incorporant també elements de prevenció de les conductes masculistes associades amb la sexualitat. Alhora, trenca amb la idea de “sexe igual a penetració (i només entre persones heterosexuales)” per plantejar una visió més complexa de la sexualitat, amb una vessant física, emocional i cultural.

Aquesta **Guia d'orientacions per a la realització d'activitats educatives amb l'exposició Sex o No Sex** planteja 4 tallers per treballar amb grups d'adolescents temes com ara, l'expressió dels límits personals en les relacions, la prevenció dels embarassos no planificats i de les ITS o l'estigma associat a les persones amb VIH. Aquests tallers permeten complementar i aprofundir les reflexions que suscita la visita a l'exposició, per a la qual, aquesta guia també proposa unes orientacions i una metodologia per treure'n el màxim profit.

L'exposició **Sex o No Sex: Com, quan, per què i amb qui?** està disponible i s'ofereix en dos formats diferents: a) físicament, en forma de 10 plafons enrotllables de 85x200 cm muntats en estructures d'alumini plegables, i b) en forma d'eina en línia que permet veure-la en 3D a 360° i fer tallers grupals a distància a través d'una plataforma de videoconferències. La versió en línia també incorpora elements interactius com ara arxius de veu, vídeos, qüestionaris en línia i exercicis per facilitar la reflexió i l'anàlisi individual i grupal. Ambdues versions, física i en línia, s'ofereixen en préstec, amb el suport del Programa de Prevenció, Control i Atenció al VIH, les ITS i les Hepatitis Víriques (PCAVIHV) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, als ens locals, entitats i equipaments interessats en el seu ús.



## ACTIVITAT 1 Visita guiada i debat

---

### DESCRIPCIÓ

Visita guiada amb acompanyament de les persones educadores als deu plafons de l'exposició «Sex o no sex: Com, quan, per què i amb qui?», amb un treball d'aprofundiment posterior.

### OBJECTIUS

- Propiciar una lectura i una visualització reflexiva dels continguts de l'exposició.
- Identificar els conceptes relacionats amb la salut sexe-afectiva i fixar els criteris preventius sobre els quals els nois i les noies participants no disposen de prou informació o se'ls plantegen dubtes.
- Afavorir la reflexió i l'intercanvi d'opinions entre el grup de participants i aclarir els seus dubtes.

### MATERIALS

- Els 10 plafons de l'exposició «Sex o no sex: Com, quan, per què i amb qui?», físicament o en forma d'eina en línia.
- Pissarra, papers i bolígrafs.
- Ordinadors amb accés a internet (en el cas de l'ús de exposició en forma d'eina digital).

**DURADA** 60 minuts.

### DESENVOLUPAMENT

- 1. Visita a l'exposició [20'-30']:** En cas d'utilitzar la versió física de l'exposició, dividir el grup en petits grups de 4 o 5 persones i iniciar el recorregut pels diferents plafons de l'exposició amb una diferència de 2 o 3 minuts entre cada grup, per tal d'evitar aglomeracions. En cas d'utilitzar la versió de l'exposició en forma d'eina digital el recorregut pels plafons de l'exposició es pot fer: a) de manera individual (cada jove amb un ordinador); b) en petits grups simultàniament (compartint ordinador o formant grups en línia amb una aplicació de videoconferència); o c) amb el grup presencial però veient l'exposició tot el grup alhora, a través d'una pissarra digital o mitjançant un projector connectat amb un ordinador.
- 2. Treball en grups [15']:** Es treballa en els mateixos grups que s'han format per visitar l'exposició. En cas de treballar amb l'exposició en format d'eina digital i haver fet el recorregut pels plafons de manera individual, formar ara grups de 4 o 5 persones. La persona que dirigeix el taller formularà als grups les preguntes següents, una a una, demanant que els grups reflexionin i comentin durant un parell de minuts per respondre-les. Cada grup nomenarà una persona portaveu encarregada d'apuntar les idees i les respostes que vagin sorgint.

Formular les preguntes següents amb intervals de 3 minuts per deixar temps als grups a comentar-les:

- a. Quin seria per vosaltres el missatge o la conclusió més important del que heu vist a l'exposició?
- b. Quins creieu que són els mites més comuns que hi ha sobre la sexualitat?
- c. Quina informació sobre la sexualitat o sobre les ITS no teniu prou clara?
- d. Per què hi ha persones que de vegades no utilitzen preservatius en les relacions sexuals, tot i saber que s'exposen a riscos importants?
- e. Com podem saber que una relació sexual és consentida per l'altra persona?

### 3. Discussió amb tot el grup [15'-25']:

Els grups donaran a conèixer a la resta les seves conclusions i s'iniciarà una discussió per:

- Aclarir els dubtes i les possibles discrepàncies que sorgeixin.
- Establir uns punts bàsics per evitar una ITS o un embaràs no planificat.
- Arribar a acords sobre les característiques del consentiment sexual, el respecte dels límits i la tolerància cap a la diversitat.

Cal procurar que els propi grups de nois i noies participants resolguin els dubtes i defineixin els punts bàsics i els acords que considerin adequats, limitant-se la persona que aplica el taller a intervenir per guiar i dinamitzar el debat i per fer aclariments puntuals d'aspectes clau.

Per ajudar a orientar la discussió, la taula que ve a continuació presenta una descripció de la temàtica i els continguts de cada plafó de l'exposició. Alhora, després de la taula, es plantegen, per a cada plafó, uns continguts o temes clau que es poden treballar.

PLAFÓ I TÍTOL	CONCEPTES REFERENCIALS	ELEMENTS INTERACTIUS (només en la versió digital)
0. Sex o no sex	Benvinguda. Diversitat en la sexualitat, Com?, Quan?, Per què?, Amb qui?	• Logotip amb diferents colors que s'il·luminen evocant diferents maneres de viure la sexualitat.
1. Sexe és només penetració?	Els tres aspectes (físic, mental i emocional) de la sexualitat. Afectivitat, vincle, respecte, inseguretat, preocupacions, responsabilitat, cura, salut..	• Anxius d'àudio d'escenes breus de joves en diferents situacions relacionades amb la sexualitat que la naturalitzen i desmitifiquen.
2. Com vivim la nostra sexualitat?	Diversitat, orientació sexual, plurisexualitat, atracció, tolerància, societat..	• Joc de preguntes tipus "trivial" sobre les diferents orientacions sexuals.
3. Tenim prejudicis?	Diferències entre sexe i gènere. Biologia, cultura, estereotips, prejudicis, sexisme, desigualtat..	• Fragment d'un vídeo d'un projecte divulgatiu sobre el gènere de la Universitat de Vic.
4. El sexe pot ser un jeroglífic. Desxifrem-lo!	Mites i tabús de la sexualitat. Mida del penis, sobrevaloració de la genitalitat, alcohol per lligar, efectivitat de la "marxa enrere"...	• Joc de "veritat" o "fals" sobre afirmacions relacionades amb la sexualitat.
5. Gaudir i protegir-nos alhora	Com evitar les ITS. Síntomes, diferents ITS, mètodes de barrera, percepció del risc, presa de decisions responsables...	• "Ruleta de la sort" amb preguntes sobre les ITS.
6. Sobre el VIH/sida	Informació sobre el VIH/sida. Vies d'infecció, com prevenir-lo, conseqüències, estigma...	• Qüestionari sobre actituds i comportaments associats amb la protecció o el risc front les ITS.
7. Com prevenim embarassos no desitjats?	Estratègies de negociació de l'ús del preservatiu. Preservatiu masculí i femení, ús correcte, alternatives si no se'n té...	• Pregunta de reflexió: "Qui el porta?", amb opció múltiple de resposta desplegable.
8. És segur que vol una relació sexual?	Pràctica del consentiment sexual. Cultura de l'abús i la violació. Consentiment explícit, bromes sexistes, silencis...	• Document amb <i>checklist</i> de condicions per al consentiment. • Vídeo il·lustratiu del concepte de consentiment.
9. Què passa si barregem sexe i drogues?	Riscos associats amb l'ús de substàncies en la sexualitat. Impotència per alcohol, decisions irresponsables, malestar...	• Pregunta oberta sobre els ingredients necessaris per viure la sexualitat d'una manera saludable i plaent.

## CONTINGUTS I TEMES CLAU QUE ES PODEN TREBALLAR A CADA PLAFÓ. ORIENTACIONS EDUCATIVES.

### ● 0. Sex o no sex

**Informació:** Els diferents colors representen la pluralitat de maneres de viure la sexualitat i la seva part lúdica i desenfadada. A diferència de la realitat, les pel·lícules solen mostrar una visió estereotipada de la sexualitat: entre home i dona, on tot flueix d'una manera idíl·lica, on no es demana el consentiment explícit, on no apareix l'ús del preservatiu i on la relació sol acabar sempre amb un orgasme i simultani.

**Possibles estímuls per al debat:** *Penseu en imatges de relacions sexuals que hàgiu vist en les pel·lícula de Hollywood. Quins elements tenen en comú? Creieu que mostren una visió real del què és la sexualitat?*

### ● 1. Sexe és només penetració?

**Informació:** El sexe no és només ni implica sempre i necessàriament penetració. Tampoc no és sempre només entre dues persones; ni només entre persones d'orientació heterosexual. Alhora, la sexualitat, a banda de la seva component física (sensacions), també té una component afectiva (sentiments) i una de mental (pensaments).

**Possibles estímuls per al debat:** *El sexe, és només penetració? Quins altres aspectes poden formar part de la vivència de la sexualitat?*

### ● 2. Com vivim la nostra sexualitat?

**Informació:** Hi ha varis factors que mollegen la nostra vivència de la sexualitat. Les persones ens podem sentir atretes cap a una altra persona d'una manera emocional, romàntica i/o sexual, però no tenen perquè ser amb la mateixa persona totes tres menes d'atracció. A més, l'orientació sexual no és un element fix. El concepte de plurisexualitat, a diferència del de monosexualitat (heterosexual versus homosexual), inclou altres vivències de la sexualitat com ara la bisexualitat, la pansexualitat i l'asexualitat, entre d'altres.

**Possibles estímuls per al debat:** *Què és l'orientació sexual? Quines orientacions sexuals diferents coneixeu? Creieu que l'orientació sexual pot variar al llarg de la vida d'una persona?*

### ● 3. Tenim prejudicis?

**Informació:** Sexe (mascle / femella - biològic) i gènere (home / dona - construcció social) no són el mateix. Aquells comportaments o elements que són vistos com a "masculins" o com a "femenins" generen estereotips o "normes" de gènere. És a dir, formes "típiques" de comportament que s'esperen segons si una persona és identificada dins del gènere home o dins del gènere dona.

**Possibles estímuls per al debat:** *Què passa quan el comportament d'una persona no s'adequa al què "és típic" o el què la societat predominant espera del seu gènere? Quins creieu que són els estereotips de gènere més comuns per als homes? I per a les dones?*

- **4. El sexe pot ser un jeroglífic. Desxifrem-lo!**

**Informació:** Generalment es parla poc sobre sexe d'una manera oberta ja que és un tema que de vegades genera pudor en la nostra societat. Hi ha moltes creences sobre la sexualitat que a banda de no ser certes, ens limiten poder tenir una vivència plena i satisfactòria de la nostra sexualitat.

**Possibles estímuls per al debat:** *Penseu que hi ha idees esteses sobre la sexualitat que no són del tot certes? Quines? D'on sorgeixen aquestes idees errònies? Què penseu que fa que hi hagi gent que les tingui?*

- **5. Gaudir i protegir-nos alhora**

**Informació:** La sexualitat pot ser un joc d'exploració molt divertit, però cal saber les regles i gaudir d'una bona informació per poder jugar-hi amb seguretat. La major part dels nois i les noies adolescents coneixen l'existència d'infeccions de transmissió sexual (ITS). Tanmateix, solen tenir pocs coneixements sobre aspectes de les ITS com ara la seva simptomatologia, la manera com es poden contraure i els mètodes per prevenir-les.

**Possibles estímuls per al debat:** *Si coneixeu bé a una persona hi ha menys risc de que tingui una ITS? Què en penseu? Per què? Quines pràctiques sexuals comporten un risc baix de contraure una ITS?*

- **6. Sobre el VIH/sida**

**Informació:** Tot i els avenços científics, la sida segueix sent una malaltia greu i la infecció pel VIH (el virus que la pot causar) segueix comportant repercussions importants en la vida de les persones infectades. Per tant, per tenir cura de la nostra salut convé informar-nos bé. Tanmateix, això no és incompatible amb una altra necessitat molt real encara a la nostra societat: superar les actituds "serofòbiques", que només fan mal a les persones afectades i no contribueixen gens a protegir a la resta, sinó tot el contrari, en afavorir l'ocultació.

**Possibles estímuls per al debat:** *Creieu que la infecció pel VIH, actualment, ja no comporta greus problemes, ni a les persones ni a la nostra societat? Com us afectaria si un amic o una amiga us digués que té el virus del VIH? Canviaria alguna cosa en la vostra relació? Què?*

- **7. Com prevenim embarassos no desitjats?**

**Informació:** No és la falta d'informació, sinó la manca de l'ús del preservatiu o la seva mala utilització el que provoca molts embarassos no planificats. A vegades, en una relació sexual o de parella, es donen situacions de pressió per part d'una de les persones per no fer servir el preservatiu. En aquestes situacions, és important saber fer ús de l'assertivitat per defensar la posició personal a favor de l'ús del preservatiu i no cedir a la pressió.

**Possibles estímuls per al debat:** *Per què creieu que des de fa anys es venen fent campanyes per promoure l'ús del preservatiu? Quins beneficis creieu que té? I quins inconvenients? Què penseu que té més pes, els inconvenients o els beneficis? Per què penseu que hi ha persones que de vegades no l'utilitzen? En quines situacions acostuma a passar? Com podem defensar l'ús del preservatiu si l'altra persona no el vol emprar? I què podem fer si malgrat el nostres arguments, s'hi nega?*



- **8. És segur que vol una relació sexual?**

**Informació:** És important que les persones que estan involucrades en una relació sexual estiguin sempre en condicions de donar el seu consentiment sense que en quedi cap dubte. Hi ha situacions, però, en les que el consentiment no és possible, com ara si una de les parts és una persona menor, si la persona està sota els efectes de l'alcohol o d'alguna altra droga o si una de les parts està en una situació d'inferioritat de poder o sota coacció. En aquests casos, no és legítim iniciar relacions sexuals i fer-ho pot ser una situació d'abús. L'abús sexual té moltes cares i de vegades són difícils de detectar algunes de les seves formes més subtils, que una part de la societat ha normalitzat. Però cal saber que aquestes formes "menys greus" són la base que propicia l'aparició d'altres formes més greus d'abús, com ara la violació.

**Possibles estímuls per al debat:** *Com podem saber que l'altra persona vol tenir una relació sexual amb nosaltres? Si ja hem tingut una relació sexual prèviament amb aquesta persona, o si la persona és la nostra parella, és acceptable insistir per iniciar una relació sexual quan a l'altra persona no li ve de gust o no n'està segura?*

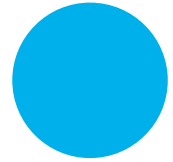
- **9. Què passa si barregem sexe i drogues?**

**Informació:** Per gaudir del sexe necessitem que el nostre organisme funcioni amb normalitat. Per això, substàncies com l'alcohol o altres drogues poden tenir conseqüències indesitjables sobre l'activitat sexual. Hi ha varies situacions problemàtiques que tenen molt més risc de presentar-se quan una persona o la seva parella està sota els efectes d'una substància que pot alterar la seva percepció, els seus pensaments, les seves emocions, les seves decisions o el seu nivell de consciència.

**Possibles estímuls per al debat:** *Com creieu que pot afectar el fet de consumir alcohol o altres drogues abans de tenir una relació sexual? Prendre alcohol o altres drogues facilita o dificulta tenir relacions sexuals? Per què? Quines conseqüències pot comportar el fet de tenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o altres drogues?*



## ACTIVITAT 2 Busquem una persona per compartir pis



### DESCRIPCIÓ

S'ha de seleccionar una persona entre tres aspirants per entrar a viure en una habitació que ha quedat buida en un pis compartit. Un cop feta la tria, s'informa que la persona elegida té el VIH i es treballen les reaccions del grup.

### OBJECTIUS

- Conèixer els possibles prejudicis que podem tenir davant la convivència amb una persona amb VIH.
- Prendre consciència dels prejudicis i l'estigmatització que poden patir les persones afectades.
- Fomentar una convivència normalitzada amb les persones afectades pel VIH/sida.

### MATERIALS

- Pissarra, paper i bolígraf.
- Fotocòpies dels apunts sobre les persones aspirants per compartir pis, que trobareu després de l'apartat sobre el desenvolupament de l'activitat.

**DURADA** 60 minuts.

### DESENVOLUPAMENT

1. **Treball en grups petits [15']:** Formar grups de 4 o 5 persones i donar a cada un una fotocòpia de les anotacions sobre cada aspirant per compartir pis, que trobareu després d'aquest apartat. Tot seguit, s'explica als grups la situació següent:

*“Sou una colla d'amigues i amics que compartiu pis des de fa temps. Un company del pis ha marxat i ha deixat lliure una habitació. Esteu intentant trobar una persona adequada per compartir pis amb vosaltres. Per escollir-la heu parlat amb tres aspirants i heu anotat les seves opinions, gustos i preferències entorn de diferents aspectes de la convivència. Ara esteu revisant les vostres anotacions per valorar les opcions i decidir”.*

A continuació, els grups llegeixen les anotacions sobre cada aspirant, valoren els seus pros i contres i recullen en un full les sensacions i opinions de cada membre del grup. Finalment escullen qui ocuparà la vacant.

2. **Compartint la decisió i els motius [5']:** Un cop els grups han fet la seva elecció, un membre de cada grup comunica a la resta la persona escollida i els motius que els han portat a aquesta decisió.
3. **Nova informació i nova valoració en grups petits [20']:** A continuació, la persona que dirigeix l'activitat fa saber al grup que en les anotacions sobre les persones aspirants mancava –per error– una informació addicional: que la persona que han escollit és seropositiva al VIH (el virus de la sida). Ara, amb la nova informació, els grups tornen a parlar per veure si els afecta (i com) aquesta nova informació en la seva decisió.
4. **Informant sobre la situació actual de cada grup [5']:** De nou (ara que tenen tota la informació) una persona portaveu de cada grup explica a la resta si el grup ha canviat o no l'elecció de la persona que havien fet, i perquè.
5. **Anàlisi i discussió amb tot el grup de participants [15']:** Tot seguit s'obre un debat amb tot el grup de participants per reflexionar conjuntament i arribar a conclusions. Per estimular i guiar el debat, la persona que dirigeix l'activitat es pot recolzar en vàries de les preguntes que es proposen al final d'aquesta activitat.



## APUNTS SOBRE LES PERSONES QUE OPTEN A L'HABITACIÓ DISPONIBLE

---

### Apunts sobre en Marc

És molt sociable i molt de la broma. Evita estar sol, fins i tot per treballar o estudiar. Li agrada dir sempre coses agudes i divertides.

Pensa que les feines de la casa s'han de repartir i que és millor fer-les en equip i no haver de treballar tot sol.

Es dutxa cada dia, abans d'anar a dormir si ha fet esport i, si no, pel matí, però no s'obsessiona per la higiene.

Escolta molts tipus de música, fins i tot de grups que ni coneix. Tot i que treballa molt, té uns horaris molt flexibles.

Busca un pis on hi hagi un bon ambient i on es pugui compaginar diversió i treball sense problemes. Segons ell, l'única cosa que és imprescindible en la seva habitació és el llit. Li encanta llegir estirat al matalàs, i necessita prestatges per poder posar-hi els llibres i les seves col·leccions de còmics.

No li molesta compartir les seves coses si tothom ho fa, i s'ha ofert a fer servir la seva Play per veure pel·lícules i a portar una rentadora nova que té al pis on viu ara.

---

### Apunts sobre la Paula

És molt extravertida i també –reconeix ella mateixa– bastant desordenada. Té molts coneguts i li encantaria poder convidar gent nova per ampliar amistats. Té un gat que sempre va amb ella arreu, però és molt pacífic i, segons diu, no molesta.

Creu molt en les energies ocultes i s'ha ofert per tirar les cartes i llegir les mans. Li agrada destacar que el seu signe del zodíac és capricorn.

Normalment escolta música multi ètnica. No té horaris. Li encanta la improvisació, les sorpreses i les festes amb molta gent. També posar moltes espelmes per la casa; i no suporta veure un televisor en marxa.

Li agrada anar despullada per la casa i prendre el sol a la terrassa per agafar energia positiva.

No li faria res compartir habitació, i no pensa que s'hagin de programar les tasques de la casa perquè, diu: «entre tots ho farem tot».

Els àpats per a ella són molt importants i s'alimenta bàsicament de menjar ecològic. No li importa compartir les seves coses perquè considera que tot és de tothom. A la seva habitació pensa que és imprescindible poder tenir la seva piràmide d'energia. Avisa, per no preocupar ningú, que de tant en tant desapareix uns dies, però sempre torna.

---



---

## Apunts sobre en David

És una persona bastant solitària, però li agrada molt discutir sobre temes d'actualitat. Diu que, sovint, és d'idees extremistes. No té gaire temps lliure; està sempre molt ocupat i sol ser molt pràctic en tot el que fa. Normalment dorm de dia perquè prefereix treballar de nit.

Passa moltes hores davant l'ordinador, programant. Quan està concentrat en la feina, no sent ni veu res i, per tant, no li molesta el soroll.

Menja quan li ve de gust; poques vegades s'asseu a taula a fer un àpat. Li encanten els entrepans de pa amb mantega de cacauet.

Prefereix tenir molt clares quines són les seves tasques dins la casa i quan cal que les faci. No li agrada compartir feines perquè sempre li sembla que les altres persones en fan menys.

Escolta molta música. Sempre porta els auriculars posats. El seu estil preferit és la música *indie-pop*.

Té parella, i voldria poder-la convidar a dormir al pis, si més no, de tant en tant.

Vol tenir una habitació per a ell, amb el seu ordinador i la resta de maquinària. No li fa res compartir les seves coses, tret del seu ordinador.

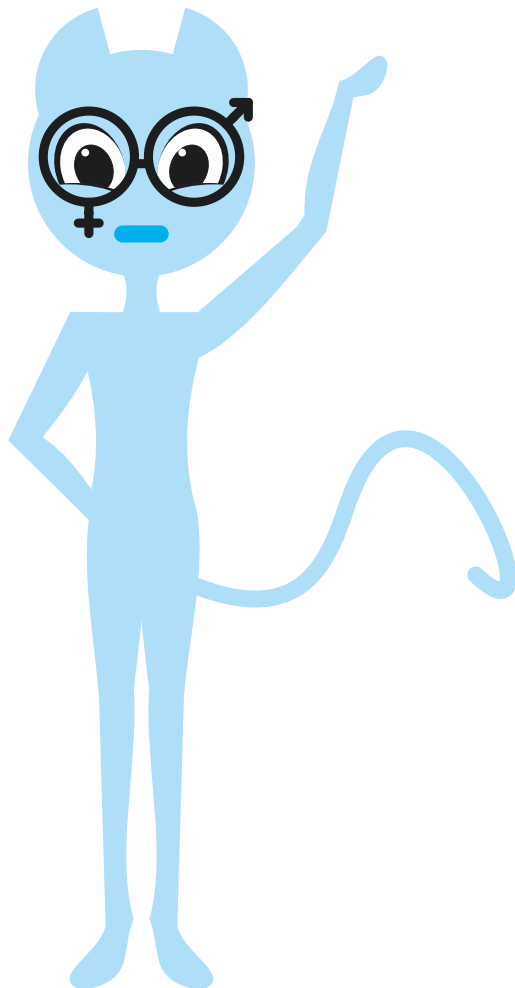
No li agraden els animals i és al·lèrgic als gats i els gossos. Li agrada molt el cinema, sobretot el de ciència-ficció. L'única cosa imprescindible a la seva habitació és un endoll per poder carregar el mòbil i fer anar el seu muntatge informàtic.

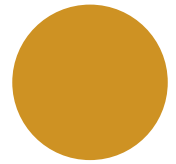
---



## POSSIBLES PREGUNTES PER AL DEBAT

1. Per què heu escollit aquesta persona? Què heu tingut més en compte? Heu fet servir més la raó o els sentiments?
2. Heu canviat la percepció del personatge o l'opinió en saber que la persona escollida era portadora del VIH? Per què?
3. Us sembla que aquesta informació us l'havia d'haver donat la persona de bon començament? Per què? Vosaltres –poseu-vos en la seva pell– l'hauríeu donada?
4. Què us sembla que suposa el fet de compartir pis amb una persona que té anticossos? En teniu prou informació?
5. Compartiríeu amb aquesta persona estris de menjar o de cuina? I de neteja personal? Per què?
6. Besaríeu aquesta persona, si es donés la situació?
7. Parlaríeu obertament amb aquesta persona del tema del VIH o no gosaríeu fer-ho? Per què?
8. Li explicaríeu a altres persones que convivia amb una persona amb anticossos? Per què? Quina opinió us sembla que en tindrien?
9. Us ha sorprès la reacció d'alguna persona del vostre grup? Si és així, quina reacció ha estat?
10. Aquesta activitat us ha fet pensar en coses que no havíeu pensat o que no us havíeu plantejat abans?





## ACTIVITAT 3 Aventures i desventures d'un condó

---

### DESCRIPCIÓ

Lectura i treball en grups sobre una història d'un preservatiu animat que explica, des del seu punt de vista, la preparació, els preàmbuls i una relació sexual amb penetració entre dos joves heterosexuats.

### OBJECTIUS

- Prendre consciència del risc de transmissió d'una ITS, inclòs el VIH/sida.
- Conèixer quines pràctiques sexuals suposen més i menys risc de transmissió d'una ITS.
- Alertar sobre els riscos que comporta tenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o altres drogues.
- Promoure l'adopció de conductes que afavoreixen l'ús del preservatiu.
- Conscienciar sobre la importància del consentiment explícit i la seva aplicació.

### MATERIALS

- Pissarra, paper i bolígraf.
- Fotocòpies de la història i de les preguntes per a cada participant.

**DURADA** 60 minuts.

### DESENVOLUPAMENT

- 1. Treball en grups petits [30']:** Formar grups de 4 o 5 persones i numerar-los. Donar a cada participant una fotocòpia amb el text sobre la història d'un preservatiu que trobareu després d'aquest apartat. Donar també a cada grup una fotocòpia amb les preguntes que els corresponguin (segons siguin grups parells o senars) que trobareu al final d'aquesta activitat, després de la història del preservatiu.

Cada grup nomena una persona portaveu, que prendrà nota i llegirà les conclusions del grup en el moment del debat.

Cada persona llegeix la història que se li ha lliurat i després, els membres de cada grup responen conjuntament les preguntes que els han tocat (segons el número del seu grup) sobre la història que hauran llegit.

- 2. Compartint el treball i les respostes de cada grup [15']:** Tot seguit, cada portaveu exposa a la resta de participants en l'activitat les respostes que ha donat el seu grup a les preguntes que se'ls han formulat. Mentrestant, la persona que dirigeix l'activitat pot anar anotant en una pissarra els punts més significatius de les respostes de cada grup.
- 3. Debat amb tot el grup [15']:** Després que cada portaveu hagi exposat a la resta de participants les respostes del seu grup a les preguntes (i els possibles punts de discrepància que hi hagin pogut haver), s'obre un debat amb tot el grup per mirar de resoldre les discrepàncies que hagin pogut sorgir.



## HISTÒRIA: AVENTURES I DESVENTURES D'UN CONDÓ

### Dilluns. 9 del matí.

Estic en una fàbrica de preservatius, encara no sé en què em convertiré. Serviré com a preservatiu intern, extern?... O potser em convertiré en una barrera bucal de làtex? Quina emoció!

### Dilluns. 4 de la tarda.

Ja estic del tot format, pel meu aspecte diria que soc un preservatiu extern. M'han fet passar dures proves per complir amb totes les normatives i he sobreviscut amb garanties. Ara un establiment de joguines eròtiques m'ha adoptat. Em pregunto com serà el meu gran debut? Amb una parella del mateix gènere, de gèneres diferents... o potser m'utilitzaran en un trio? Espero donar la talla

### Divendres. 7 de la tarda.

S'obre la porta de l'establiment i entren un noi i una noia que s'acosten al mostrador amb decisió:

— *Neus: Un paquet de preservatius externs si us plau.*

— *Pere: Per a mi un preservatiu intern si us plau i també un gel lubricant de base aquosa.*

Carai, com ho tenen de clar!

La venedora m'agafa de la primera fila de l'estanteria, i em dóna a la noia. Tot seguit va a buscar l'altre i li dona al noi. Ara ens posen a tots dos junts dins d'una bossa. Sembla que faré un nou amic d'aventures!

### Un cop al carrer.

— *Neus: Fas bé de comprar-te'l, així ja el tens encara que el teu xicot no en porti. D'on has tret la idea d'utilitzar-ne d'aquests, jo mai havia vist un condó intern.*

— *Pere: Recordes el taller que vam fer a l'institut fa temps? On ens van explicar diferents mètodes de prevenció d'infeccions de transmissió sexuals? Doncs mira, em va picar la curiositat. Per cert, tu has fet bé de comprar-te un condó de bona qualitat, no se sap mai en quines condicions pot estar el que porti un noi de la discoteca.*

De bona qualitat! Em poso vermell en sentir la floreta que m'acaben de tirar.

### Al cap d'una estona.

Arribem a casa de la noia. Buiden la bossa i ens deixen a la tauleta. Per primer cop m'adreço al meu company de viatge:

— *Condó extern: D'on ets? Havia sentit parlar d'alguns com tu però no n'havia vist mai...*

— *Condó intern: Sí, no se'm troba tant fàcilment. Abans ens deien preservatius femenins, però vam fer un referèndum i ens vam canviar el nom, ja que en veritat podem ser utilitzats tant a la vagina com a l'anus. Malauradament no som tan populars com tu, però tenim el nostre encant, ens poden posar dins una bona estona abans de començar a tenir una relació sexual per no haver-se de preocupar després. Gens malament, oi?*

— *Condó extern: Renoï, sí que ets versàtil! Doncs encantat de conèixer-te. Per cert, em sembla que viurem grans aventures en qualsevol moment.*

La Neus i el Pere s'arreglen, pintallavis, ratlla d'ulls, perfums, penjolls, gel de cabell...

— *Condó extern: Sembla que sortim de festa... El meu moment podria arribar aquesta nit!*

Llestos, quatre retocs d'últim moment davant del mirall i es preparen per marxar... Oh! però no ens agafen!

— *Condó intern (cridant): Eh! No em fotis! No em deixis aquí tirat! Porta'm amb tu, encara que sigui només per si de cas!*

Sembla com si haguessin entès al meu nou amic, perquè el Pere torna a entrar a l'habitació i ens agafa. Em dóna a la Neus i es guarda el meu amic, que em fa adeu amb la mà amb un somriure de bat a bat.

— *Bona sort amic!*

### **Baixem les escales.**

— *Pere: Creus que amb un en tindràs prou?*

— *Neus: Sí, per avui ja faig... I tu, ja el tens?*

— *Pere: Sí, el Toni estarà allí i és molt probable que tinguem relacions.*

Això pinta bé...

### **A la discoteca.**

11:00 PM

Passa l'estona entre música, ball, més música i més ball. Em preocupa que la cremallera del moneder o les claus que hi ha a la bossa de la Neus em facin una mala passada i em danyin. He passat moltes proves de resistència, però no soc immune a les punxades d'objectes metàl·lics. ...

0:30 AM

Per sort, fa una estona que la noia m'ha agafat i m'ha deixat a la seva butxaca. Les claus i la bossa s'han quedat al guarda-roba. ...

1:30 AM

El temps passa ràpidament. Just la meva amfitriona ha canviat la companyia del seu amic per la d'un altre noi. Ara un flirteig per aquí, una carícia per allà. ...

2:30 AM

Gairebé no me n'adono i ja tornem a estar a la cua del guarda-roba. La Neus i aquest noi estan en una actitud molt afectuosa... em poso nerviós de l'emoció!

— *Neus: Tinc ganes de seguir enrotllant-me amb tu però hem begut una mica, fem una passejada perquè ens toqui l'aire?*

— *Noi: D'acord, tu em guies!*

La Neus sí que en sap. Si hi ha massa alcohol al cos és possible que no puguin tenir una relació amb penetració o, encara pitjor, podrien oblidar-se de mi o fins i tot acabar la cosa en una relació sexual no consentida, perquè no s'està en plenes facultats per prendre decisions. Per sort, però, avui tots dos només han begut una mica.

### **Arriben a casa de la Neus (després d'una bona passejada).**

— *Neus: Visc aquí. Vols pujar?*

— *Noi: I els teus pares?*

— *Neus: No hi són, estan a casa dels tiets—li respon ella.*

— *Noi: Així que estarem sols?—diu ell.*

Claus al portal. Ascensor. Carícies. Petons. Claus a la porta del pis.

Sense gaires dilacions entren a casa i tot seguit a l'habitació de la Neus. Ella em deixa damunt la tauleta. S'acaricien. Juguen. Riuen. Es petonegen. Al cap de pocs minuts jauen abraçats sobre el llit.

El noi de seguida sembla que fa el gest de treure's els pantalons. Ella, però, li diu «espera, no tinguis pressa, gaudim d'això, tenim temps» i comença a fer-li petons al coll i a tocar-li el sexe per sobre dels pantalons, ell no pot amagar un somriure de plaer. Saben que s'ho poden passar bé inclòs sense penetració.

Uns minuts després, sembla que volen continuar explorant-se els cossos amb més profunditat.



- *Neus: M'ho estic passant molt bé, et ve de gust fer-ho?*
- *Noi: A mi també m'està agradant molt. A veure si aguantaré, a vegades em poso una mica nerviós i acabo ben aviat.*
- *Neus: No et preocupis. Tinc un condó just aquí, te'l poso?*
- *Noi: Millor sense... És que si me'l poso no tinc sensació de contacte i em talla el rotllo...*

Quèeeee! Estic atònit! Que no tens sensació de contacte? Si soc un condó extra sensible! El meu làtex ha avançat molt i la meva relació seguretats-satisfacció és immillorable.

Davant l'expressió contrariada de la Neus, el noi afegeix:

- *Noi: Au va, si em coneixes del barri. No tinc res rar.*
- *Neus: Hum...*
- *Noi: Només una estona... no acabaré pas dins. No siguis paranoica!*

Però què diu aquest noi? Tu sí que estàs malament si no saps que t'estàs posant en risc!

Sembla que la ment de la Neus va a cent per hora buscant com respondre al noi de la millor manera possible:

- *Neus: Mira, m'agrades molt, però sense el condó no em sento segura i no estic còmoda. No cal fer-ho, podem continuar fent altres coses o podem parar.*

Ole la Neus! Quina bona resposta!

Després d'uns moments d'incomoditat, ell dibuixa un mig somriure i diu: «*Tens raó, és millor amb preservatiu, perdona'm*».

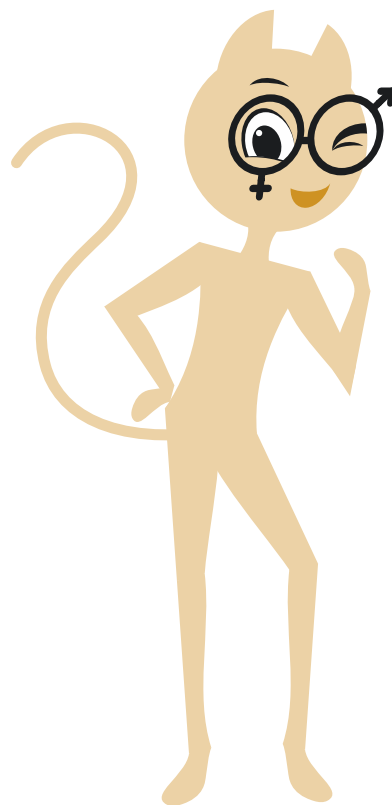
Ara l'has clavada, tio! Així sí que m'agrades.

En un instant... s'acosten molt, jo estic preparat i... uf!... l'ombra de la mà de la Neus es projecta sobre mi. De seguida em veig alliberat de l'embolcall. Estic preparat! Em posa en el penis i... comença el meu gran moment! ...

### **Al matí següent**

Em desperto al terra tot fet un nus. Ells obren els ulls... s'abracen, es petonegen, es tornen a abraçar... Al cap d'una estona, ell s'acomiada i se'n va. La noia s'aixeca i em recull.

Em sento satisfet d'haver fet bé la meva feina i orgullós d'aquesta parella que ha demostrat saber clarament com passar-s'ho bé!



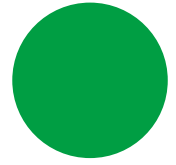
**PREGUNTES PER A LA DISCUSSIÓ I EL DEBAT (grups senars):**

1. Quins mètodes de prevenció d'embaràs i mètodes de barrera coneixeu? Coneixeu les diferències principals?
2. Com us sentiríeu si algú que us agradés molt us demanés de no fer servir el preservatiu?
3. Què penseu que pot passar al tenir una relació sexual sota els efectes de l'alcohol o d'altres drogues?
4. Quins jocs sexuals no comporten risc (o un risc baix) d'infeccions de transmissió sexual?

**PREGUNTES PER A LA DISCUSSIÓ I EL DEBAT (grups parells):**

1. Quin és el millor moment per parlar del preservatiu amb una parella sexual? Per què?
2. Sí coneixem bé i des de fa molt temps a una persona, hi ha menys risc de transmissió d'una ITS?
3. On duríeu el preservatiu per a que no es faci malbé? I, amb un n'hi ha prou?
4. Què us sembla la defensa de l'ús del condó que fa la protagonista de la història? Se us acudeixen altres maneres per defensar-ne l'ús?





## ACTIVITAT 4 Com dir «NO»

---

### DESCRIPCIÓ

Reflexió individual per escrit sobre una situació en la que les persones participants no van ser capaces de dir que NO a alguna cosa. Posteriorment en parelles s'imaginarà com hauria pogut ser donar una resposta assertiva. Finalment es fa una posada en grup d'exemples significatius, mostrant algun exemple d'una comunicació assertiva.

### OBJECTIUS

- Que el grup de participants conegui la possibilitat de comunicar-se assertivament i posar límits en base als seus desitjos i necessitats.

### MATERIALS

- Paper i bolígraf.

**DURADA** 60 minuts.

### DESENVOLUPAMENT

- 1. Explicació inicial [5']:** Dedicar uns minuts a aclarir al grup el concepte de comunicació assertiva, ja que serà indispensable que tothom el conegui i compregui clarament per poder fer l'activitat. La persona que dirigeix l'activitat es pot recolzar per transmetre aquesta informació al grup en la fitxa informativa sobre comunicació passiva, agressiva i assertiva que hi ha al final d'aquesta activitat.
- 2. Treball individual [10']:** Demanar que cada participant recordi una situació en la que li hagués agradat dir que no i en la que va acabar fent alguna cosa que en realitat no volia. Demanar que descriguin per escrit, molt breument, la situació i que tot seguit escriguin com es van sentir, què els va fer dir que sí quan en realitat no volien i com els hagués agradat actuar.
- 3. Treball en parelles [15']:** Formar parelles de participants i demanar que cadascú expliqui a l'altra persona la situació que ha recordat. Un cop fet això, ambdós membres de cada parella pensaran i comentaran com haurien pogut dir «No» d'una manera assertiva en cada una de les situacions, què hauria passat i com s'haurien sentit, i ho agregaran als seus escrits.
- 4. Debat en grup i possibles exercicis de role-playing [30']:** Finalment, de nou amb tot el grup de participants, la persona que dirigeix l'activitat pregunta als seus membres si han pogut identificar maneres assertives de comunicar-se i demana que comparteixin alguns exemples. Per estimular el debat pot emprar totes o algunes de les preguntes següents:
  - *Com us vau sentir al comunicar-vos d'aquella manera?*
  - *Quins avantatges té comunicar-se assertivament?*
  - *I quins desavantatges pot tenir?*
  - *Com us pot servir aquest tipus de comunicació amb els vostres amics i amigues?*
  - *I amb una parella?*
  - *Penseu que és fàcil dir que no a allò que ens proposen? Per què?*
  - *Creieu que aquesta dificultat és igual per a les dones que per als homes? Per què?*



Si es veu necessari, s'explicarà de nou i es precisarà el concepte de comunicació assertiva. A tal fi, es pot posar algun exemple recalcant, però, que és només un exemple i que allò important és que els missatges compleixin els requisits per comunicar-se assertivament: parlar en primera persona, donar un missatge clar i directe, parlar dels propis sentiments o pensaments i no insultar mai les altres persones.

**IMPORTANT:** En l'espai de reflexió en grup cal propiciar que es parli també de la importància de la comunicació assertiva en les relacions sexuals.

**POSSIBLES EXERCICIS DE ROLE-PLAYING:** Si es disposa de temps, proposar fer uns exercicis de role-playing sobre la negociació entorn de l'ús del preservatiu. Per fer-ho, es demanen dos persones voluntàries: una s'ha de mostrar contrària al seu ús, mentre que l'altra ha de posar en pràctica les estratègies apreses en aquesta activitat i també (si s'ha treballat l'activitat 3 d'aquesta guia) les idees que haguessin sorgit a rel de l'última pregunta que van treballar els grups parells en l'apartat final de discussió i debat: "Què us sembla la defensa de l'ús del condó que fa la protagonista de la història? Se us acudeixen altres maneres per defensar-ne l'ús?". Un cop fet el primer role-playing, el grup comentarà la representació i després la parella podrà intercanviar els seus papers o bé altres parelles podran fer noves representacions.

## **INFORMACIÓ SOBRE COMUNICACIÓ PASSIVA, AGRESSIVA I ASSERTIVA**

Durant l'adolescència aprenem a relacionar-nos de manera diferent amb les persones, ja que anem deixant de ser nens i nenes, guanyem autonomia i podem establir relacions més semblants, és a dir, amb un major equilibri en el poder. Això pot tenir grans avantatges. Tanmateix, és important aprendre a comunicar-nos d'una manera que no deixi de banda els nostres interessos, desitjos i necessitats, però que tampoc perdi de vista la persona amb la que ens estem relacionant.

Durant tota la nostra vida, però principalment a l'adolescència, tenim una gran necessitat de formar part d'un grup i de sentir acceptació i sentiments de pertinença. Moltes vegades això posa les persones adolescents en situacions de vulnerabilitat, ja que la pressió del grup al qual pertanyen o desitgen pertànyer pot portar-les a prendre decisions o actuar d'una manera que no és la que voldrien. Així, sovint trobem persones adolescents que prenen alguna droga, que tenen relacions sexuals abans de sentir-se preparades o que s'exposen a situacions de risc, sense oposar resistència a la pressió que el grup exerceix sobre elles.

Fer front a les pressions de grup, posar límits i aprendre a dir "No" pot ser complicat per algunes persones, però és quelcom que tots i totes podem aprendre.

En la nostra cultura pot ser més difícil per a les dones dir que no perquè durant anys han crescut creient que havien de ser complaents, que no havien de demanar el que necessiten ni negar-se a servir o ajudar. D'altra banda, els homes també poden tenir dificultats per ser assertius perquè durant anys han crescut aprenent a emprar la violència per aconseguir el que volen i se'ls hi ha prohibit expressar certs sentiments, com ara la tendresa o la por.

Un altre aspecte que pot dificultar el dir que no i la comunicació assertiva son les relacions de poder. Així, un noi o una noia adolescents poden trobar més dificultats per dir "no" a una persona més gran o que té més poder que ell o ella.

L'assertivitat s'aprèn posant-la en pràctica amb diferents persones i en diferents situacions. Ens pot ajudar començar a practicar-la amb persones amb les que tenim més confiança.



La comunicació assertiva implica expressar allò que pensem o sentim, sense voler imposar les nostres opinions o els nostres desigs, i sense deixar que altres persones ens imposin els seus. Es contraposa tant a la comunicació passiva (deixar-se portar, acceptar el que no volem – no saber dir que no) com a la comunicació agressiva (imposar el que volem – exigir sempre un sí).

#### **Comunicació passiva**

Prioritza els desigs d'altres persones encara que s'oposin als nostres. Deixa que altres imposin el seu criteri, sense tenir en compte què volem o què pensem nosaltres.

#### **Avantatges**

Sentim que ens accepten i no ens rebutgen (si més no, aparentment)

#### **Inconvenients**

Sentim que s'aprofiten de nosaltres i ens fa sentir malament no haver defensat el nostre criteri.

#### **Comunicació agressiva**

Se centra en el propi interès i desigs, sense tenir en compte els de l'altra persona. Utilitza l'acusació, l'insult, l'amenaça, etc.

#### **Avantatges**

L'altra persona no està per sobre nostre. Ens imposen nosaltres.

#### **Inconvenients**

L'altra persona no ens aprecia.

#### **Comunicació assertiva**

Se centra en els nostres interessos, respectant alhora els de l'altra persona. Es defensa i es manté el criteri propi, acceptant que altres persones puguin pensar o actuar diferent.

#### **Avantatges**

Ens sentim bé amb nosaltres mateixos i, a la llarga, les altres persones ens respectaran i valoraran més que no pas si ens relacionem de manera passiva o agressiva.

#### **Inconvenients**

No té inconvenients, però, requereix adoptar una determinada actitud i disposar d'algunes habilitats (que es poden aprendre).



# SEX

O NO SEX



Un programa de:

---



Amb el suport de:

---

Programa de prevenció, control i atenció al VIH,  
les ITS i les Hepatitis Víriques – PCAVIHV



**Generalitat  
de Catalunya**

Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya